

# Penyesuaian Diri Pada Remaja Obesitas Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Jenis Kelamin

Siska Adinda Prabowo Putri  
Fakultas Psikologi Universitas AKI Semarang

## Abstract

*The purpose of this research was figure out : (a) correlation between emotional maturity and adjustment of adolescents with obesity (b) adjustment difference between adolescent obesity for both girl and boy . The subjects of this research were adolescents aged 15 – 18 years, those who had a body weight exceeding 20% or above normal weight and high school students of the 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> grade. The sampling technique applied in this research was incidental sampling. Statistical analysis used were product moment and t-test. The data were collected using two questionnaires, that were adjustment questionnaire and emotional maturity questionnaire. The results showed that there was positive and very significant correlation between emotional maturity and adjustment on adolescents with obesity ( $r_{xy} = 0,5710$  ;  $p < 0,01$ ) and there was any adjustment difference between adolescent obesity ( $t = 2,14$ ;  $p < 0,05$ )*

**Keywords :** *emotional maturity, adjustment, and adolescents with obesity*

## 1. Pendahuluan

Naiknya bobot badan bagi seseorang sering kali bukan fakta yang menggembirakan, apalagi bagi mereka yang selalu mengutamakan penampilan menarik. Kegemukan bahkan obesitas seringkali termasuk salah satu yang ditakuti sebagian besar perempuan karena kegemukkan dianggap menjadikan badan tidak menarik lagi dan akan mengurangi kecantikan seseorang. Kegemukan disebabkan bertimbunnya lemak dalam tubuh, sehingga berat badan naik melampaui 20% dari berat

badan normal. Ini bukan hanya mengurangi keindahan penampilan, tapi juga mengundang masalah kesehatan, terutama penyakit *kardiovaskuler* dan metabolik (Hartono, 1998, h.1).

Penelitian yang dilakukan oleh Kodyat dkk (dikutip <http://www.infokes.com>, 2000) terhadap 10.459 orang yang berumur 18 tahun keatas di 12 Kotamadya di Indonesia pada tahun 1996 menunjukkan bahwa individu yang menderita kegemukkan sebanyak 22,5 % dimana ternyata 54,2 % diantaranya menderita kegemukkan tingkat berat (obesitas). Bila

dilihat menurut jenis kelamin, ternyata kegemukkan ini lebih banyak dialami oleh perempuan sebesar 26,1 % dan pria 15,7 %. Kondisi ini tentunya akan mempersulit seseorang terutama para remaja dalam penyesuaian dirinya dengan teman-teman sebayanya maupun masyarakat sekitarnya.

Bagi remaja memiliki berat badan berlebih dianggap akan menimbulkan permasalahan yang cukup berat untuk dapat menarik perhatian lawan jenis. Banyak remaja putra yang berharap dapat membuat tubuhnya sedikit berotot atau kekar, sedangkan bagi para remaja putri mendambakan bentuk tubuh yang seksi dan langsing. Hal inilah yang seringkali akhirnya dimanfaatkan oleh para penjual obat-obatan atau makanan penurun berat badan dan alat olah raga ringan untuk dagangan.

Melihat fenomena yang dialami para remaja ini, tidaklah berlebihan jika terkadang seorang remaja bereaksi secara berlebihan hingga mereka menjadi frustrasi. Menurut Walker & Shaw (dikutip oleh Seifert, 2000, h. 389) bahwa seorang remaja yang memiliki berat badan berlebih (obesitas) itu, pada beberapa kasus memiliki perasaan yang negatif tentang dirinya. Jika dia menerima stereotip sosial mengenai berat badan, maka ia pasti akan menilai dirinya bukanlah orang yang menarik namun bila ia menolak standar stereotip tersebut maka kemungkinan ia akan menerima dirinya apa adanya meskipun teman-teman sebayanya memberikan

penilaian yang negatif. Hal senada juga diungkapkan oleh Winick (dikutip oleh Seifert, 2000, h. 389) bahwa obesitas itu pastilah akan menyebabkan masalah psikologis bagi orang yang mengalaminya. Jadi dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki berat badan berlebih, pastilah akan mengalami adaptasi yang sulit dengan lingkungan sekitarnya. Padahal penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu.

Menurut Kartono (1985,h.28) penyesuaian diri adalah suatu usaha untuk menghindari konflik dan masalah bagi individu dan lingkungan. Ditambahkan oleh Gerungan (1991, h.55) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan manusia untuk mengubah keadaan diri dan keinginannya agar sesuai dengan keadaan dan keinginan lingkungan. Dymon (dalam Hadiyanti, 1992, h.76) menyatakan bahwa orang yang baik penyesuaian dirinya akan dimanifestasikan dalam sifat yang optimis, fleksibel dan memiliki kematangan emosi.

Adapun penyesuaian diri antara remaja putri maupun remaja putra tentu berbeda. Bee (1989, h.230) mengatakan bahwa remaja putri atau umumnya seorang perempuan mempunyai sifat yang suka menolong dan lebih sosial. Sebaliknya tingkah laku sosial pada remaja putra ditunjukkan dengan sikap lebih agresif, dominan, kompetitif, suka mengambil resiko dan menyukai hal-hal baru

(Bee, 1989, h.125). Setiap masyarakat pasti memiliki norma-norma yang telah ditetapkan sebelumnya dan tidak boleh dilanggar, sehingga masyarakat akan menilai berhasil atau tidaknya seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dapat dilihat dari perilaku sehari-harinya. Perilaku remaja putra yang cenderung lebih agresif, kurang peka dengan sekelilingnya, cenderung dominan dapat menimbulkan anggapan bahwa remaja putra kurang mampu melakukan penyesuaian diri sedangkan remaja putri lebih dapat diterima oleh masyarakat karena remaja putri mengerti apa yang menjadi tuntutan masyarakat sehingga remaja putri dianggap lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Asyanti, dkk (2002, h.59) juga mengemukakan hal yang senada bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri ataupun sosial antara perempuan dan laki-laki, yaitu perempuan cenderung lebih mudah untuk melakukan penyesuaian social dibandingkan laki-laki karena perempuan mempunyai perasaan yang lebih peka bila dibandingkan laki-laki sehingga lebih mudah menghayati perasaan orang lain dan cenderung mempunyai hubungan social yang lebih akrab dibandingkan laki-laki.

Kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja obesitas sangat membantu proses penyesuaian dirinya dimasyarakat, karena kematangan emosi tersebut ditandai dengan adanya penerimaan terhadap diri sendiri,

memiliki rasa humor, mandiri, memiliki tanggung jawab, mampu menyelesaikan persoalan secara objektif serta mampu mengendalikan perasaan dan tingkah lakunya, sehingga hal ini dapat meningkatkan kemampuan remaja obesitas tersebut untuk belajar menyesuaikan diri dan memahami norma-norma yang berlaku dimasyarakat. Salah satunya dapat kita lihat pada artis Pretty Asmara yang memiliki postur tubuh besar namun dirinya tidak merasa rendah diri, tidak malu, maupun menutup diri, bahkan sangat percaya diri dalam berbusana dan berdandan sehingga tak diherankan bila dalam setiap penampilannya di layar televisi sering membuat penonton tertawa dan senang dengan kehadirannya. Seperti yang diungkapkan oleh Kartono (1986, h.259-266) bahwa kematangan emosi individu merupakan keadaan yang akan sangat membantu proses penyesuaian diri, karena adanya kematangan tersebut menunjukkan bahwa individu yang sudah mampu menyelaraskan antara dorongan-dorongan dari dalam diri dengan tuntutan-tuntutan lingkungan. Jadi diharapkan bagi remaja obesitas, meskipun mereka memiliki kekurangan secara fisik namun mereka mampu untuk melakukan penyesuaian diri bila didukung dengan adanya kematangan emosi.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan judul penelitian mengenai “Penyesuaian Diri pada

Remaja Obesitas ditinjau dari Kematangan Emosi dan Jenis Kelamin.”

## **2. Tinjauan Pustaka**

### ***Penyesuaian Diri***

Kemampuan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar seperti: teman, tetangga, saudara merupakan suatu hal yang amat menentukan bagi perkembangan emosional seorang remaja. Bila seorang remaja terutama bagi remaja obesitas dapat menyesuaikan diri dengan keadaan sekitarnya dengan baik maka hal itu dapat membantu meningkatkan rasa kepercayaan dirinya karena dirinya merasa nyaman untuk berinteraksi dengan siapapun, merasa diterima dan tidak disisihkan oleh orang lain.

Menurut Kartono (1986, h.28) penyesuaian diri adalah suatu usaha untuk menghindari konflik dan masalah bagi individu dan lingkungan. Pendapat serupa juga dingkapkan oleh Gerungan (1991, h.55) bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan manusia untuk mengubah keadaan diri dan keinginannya agar sesuai dengan keadaan dan keinginan lingkungan.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam menyelaraskan kebutuhan pribadi dengan tuntutan sekitar agar mendapat kepuasan dalam menjalin hubungan antara dirinya dengan lingkungan. Menurut Kartono

(1986, h.29) faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:

- a. Kondisi dan konstitusi fisiknya, yang menjadi faktor penentu herediter (*herediter determinan*) antara lain: sistem persyarafan, sistem kelenjar, sistem otot, kesehatannya (dalam keadaan sakit / sehat).
- b. Kematangan taraf pertumbuhan dan perkembangannya, terutama faktor intelektual, kematangan sosial dan moral serta kematangan emosionalnya.
- c. Determinant Psikologis, yaitu berupa: pengalaman, trauma, situasi dan kesulitan belajar, kebiasaan, penentuan diri (*selfdeterminant*), frustrasi, konflik dan saat – saat kritis.
- d. Kondisi lingkungan dan alam sekitar; misalnya keluarga/Rumah Tangga, sekolah, lingkungan kerja, teman – teman.
- e. Faktor adat istiadat, norma – norma sosial, religi dan kebudayaan.

Aspek – aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (dikutip Susiana, 2002, h.15) terdiri dari:

- a. Kemampuan individu untuk bertingkah laku sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial
- b. Kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan tingkah laku

- c. Kemampuan individu untuk membentuk konsep diri dalam hal ini ditunjukkan oleh adanya penerimaan pada dirinya
- d. Kemampuan individu untuk menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimiliki
- e. Kemampuan individu untuk bertanggung jawab

### Remaja Obesitas

Kegemukan alias obesitas disebabkan bertimbunnya lemak dalam tubuh, sehingga berat badan melampaui 20% dari berat badan normal. Ini bukan hanya mengurangi keindahan penampilan, tapi juga mengundang masalah kesehatan, terutama penyakit kardiovaskuler dan metabolik (Hartono, 1998, h.1). Dimana gejala – gejalanya antara lain (dikutip dari <http://www.infokes.com>, 2000)

- a. Berat badan yang kelebihan 20 % atau lebih dari berat ideal sesuai dengan umur, seks, tinggi badan, dan ukuran bentuk tubuh.
- b. Sesak nafas bila sedikit bekerja secara fisik.

Menurut Putro (1998, h.37) obesitas merupakan keadaan peningkatan atau penumpukkan lemak tubuh yang berlainan dan berat badan berlebihan ini biasanya diluar batas normal bila dilihat dari umur, jenis kelamin, dan perkembangan tubuh. Namun ada perbedaan antara *overweight* dengan obesitas. Dimana menurut Hutapea (1993,

h.53) bahwa kelebihan berat badan yang melebihi 10% tapi tidak mencapai 20% diatas berat badan normal maka orang tersebut masih digolongkan *overweight*. Hal ini didukung pula oleh Putro bahwa pengertian *overweight* yaitu keadaan peningkatan berat badan melebihi standar tertentu.

Menurut Albert (dikutip dari Suara Merdeka, 2003, h.10) bahwa bentuk fisik obesitas dibedakan menurut distribusi lemak. Bila lebih banyak lemak dibagian atas tubuh (dada dan pinggang) maka disebut *apple shape body (android)*, dan bila lebih banyak lemak dibagian bawah tubuh (pinggul dan paha) disebut *pear shape body (gynecoid)*. Sedangkan bentuk tubuh yang pertengahan disebut *intermediate*. *Apple shape* cenderung berisiko lebih besar mengalami penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan diabetes dibandingkan *pear shape*. Obesitas atau kegemukkan lebih sering dijumpai pada perempuan dibandingkan laki – laki.

Hartono (1998, h.1) juga mengatakan bahwa ada beberapa cara menentukan kegemukan diantaranya dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) atau berat badan relatif (BBR), yaitu :

1. Membagi berat badan (dalam kg) dengan kuadrat tinggi badan (dalam m). Rumusnya 
$$= \frac{BB}{TB^2}$$
, kalau hasilnya  $> 30$  berarti sudah kegemukkan (obesitas), sedangkan 25 – 30 artinya berat badan berlebihan

(*overweight*) tapi belum sampai kegemukkan, kalau nilainya 20 – 25 berarti berat kita termasuk normal.

2. Untuk mendapatkan nilai BBR cukup membagi berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan (dalam cm) setelah dikurangi 100, lalu hasilnya dikalikan 100 % . Secara matematis

$$\text{adalah } \left( \frac{\text{BB}}{\text{TB}} - 100 \right) \times 100\% .$$

Hasilnya, jika nilai BBR lebih besar dari 120 artinya kita sudah kegemukkan, 100 – 120 berat badan berlebihan dan 100 berarti berat badan normal.

### ***Kematangan Emosi***

Peranan kematangan emosi cukup besar dalam perkembangan remaja untuk melanjutkan pada tahap perkembangan selanjutnya, serta akan mempengaruhi pandangan yang positif dalam memandang kehidupan. Dengan emosi yang matang remaja dapat mandiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan (Walgito, 1989, h.24 ). Menurut Hurlock (1996, h. 213) anak laki – laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara – cara yang lebih dapat diterima. Akhirnya remaja

yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah – ubah dari satu emosi atau suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Meichati (1983, h.8) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah kesanggupan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat. Kesanggupan individu untuk menguasai emosinya ini nampak dalam sikapnya saat menghadapi situasi – situasi tertentu yang bermacam – macam coraknya. Ditambahkan pula oleh Feinberg ( dikutip dari <http://www.Nakula.rvs.uni-bielefeld.de/warm,2000> ) yang mengatakan kematangan emosi tidak menjamin kebebasan dari kesulitan dan kesusahan. Kematangan emosi ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan, bagaimana kesulitan ditangani. Orang yang dewasa memandang kesulitan – kesulitannya bukan sebagai malapetaka, tetapi sebagai tantangan – tantangan.

Menurut Walgito (1989, h.43) orang yang matang emosinya mempunyai ciri – ciri antara lain:

- a) Dapat menerima keadaan dirinya maupun keadaan orang lain sesuai dengan keadaan obyektifnya
- b) Pada umumnya tidak bersifat impulsif, dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya

- c) Dapat mengendalikan emosi dan mengeskpresikan emosinya dengan baik
- d) Dapat berpikir objektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian, dan cukup mempunyai toleransi yang baik
- e) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian

Sedangkan menurut Maslow (dikutip dari Terutama, 2002, h.30) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi memperlihatkan beberapa ciri yaitu:

- a) Bersikap realistis, mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat
- b) Menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya
- c) Mempunyai spontanitas, mampu bertingkah laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung
- d) Mampu menyelesaikan persoalan sesuai dengan masalah yang dihadapi secara objektif
- e) Tidak tergantung pada orang lain secara berlebihan terutama dalam menyelesaikan tugas dan mementingkan privacy
- f) Mampu untuk mengungkapkan penilaiannya akan suatu situasi dengan objektif

- g) Kadang – kadang dapat merasakan keadaan perasaan didalam dirinya dan tidak dipengaruhi oleh dunia luar
- h) Memikirkan kesejahteraan orang banyak, mampu berempati dengan sesamanya dan mampu bergaul dengan orang dari kelas sosial yang lebih rendah
- i) Hanya mempunyai ikatan sosial atau persahabatan yang mendalam dengan orang – orang tertentu dan mampu memilih sahabat akrab
- j) Mempunyai kemampuan untuk bertindak demokratis
- k) Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan menentukan nilai – nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup
- l) Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tidak tertawa secara membabi buta
- m) Kreativitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi
- n) Senang tantangan dan petualangan baru

### 3. Hipotesa

1. Ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja obesitas. Semakin tinggi atau semakin matang emosi yang dimiliki oleh remaja obesitas tersebut, maka semakin baik pula penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah atau semakin tidak matang emosi yang dimiliki oleh remaja

obesitas itu maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

2. Ada perbedaan penyesuaian diri antara remaja putri obesitas dan remaja putra obesitas. Penyesuaian diri pada remaja putri obesitas lebih baik daripada penyesuaian diri pada remaja putra obesitas.

#### **4. Metodologi Penelitian**

##### *Identifikasi Variabel Penelitian*

Variabel Tergantung ( *Dependent Variable* ) :

Penyesuaian Diri

Variabel Bebas ( *Independent Variable* ) :

Kematangan Emosi dan Jenis Kelamin

##### *Subjek Penelitian*

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 8 Agustus 2003 hingga 16 September 2003. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Remaja Madya yang berusia antara 15-18 tahun
- b. Memiliki berat badan 20% atau lebih diatas berat badan normal.
- c. Siswa-siswi kelas I-III SMU Sint Louis, SMU Sedes Sapientiae, SMU Karangturi

##### *Teknik sampling*

Pengambilan sample menggunakan teknik *incidental sampling*. Jumlah sampel yang diambil yaitu 60 orang, yang terdiri dari 30 remaja putri obesitas dan 30 remaja putra obesitas. Metode pengumpulan data yang

dipakai adalah skala *Likert* yang telah dimodifikasi.

#### **4.1 Validitas dan Reliabilitas**

##### *Penyesuaian Diri*

Berdasarkan uji validitas diperoleh bahwa terdapat 6 aitem yang gugur dari 48 aitem skala penyesuaian diri, sehingga tersisa 42 aitem yang valid. Tingkat kesahihan skala penyesuaian diri memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,2874 sampai 0,7102. Hasil uji keandalan skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa skala penyesuaian diri reliabel dimana koefisien reliabilitasnya sebesar 0,9368

##### *Kematangan Emosi*

Untuk skala Kematangan Emosi ada 7 aitem yang gugur dari 48 aitem, sehingga tersisa 41 aitem. Adapun tingkat kesahihan skala Kematangan Emosi ini memiliki koefisien korelasi yang berkisar antara 0,2727 hingga 0,5945. Hasil uji keandalan skala kematangan emosi menunjukkan bahwa skala kematangan emosi reliabel dimana koefisien reliabilitasnya sebesar 0,8950.

#### **4.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan**

##### *Uji asumsi*

- a) Uji Normalitas

Hasil data menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,9780 ( $p > 0,05$ ) ini berarti variabel penyesuaian diri berdistribusi

normal. Sedangkan hasil uji normalitas untuk variabel kematangan emosi diperoleh K-SZ sebesar 0,9037 ( $p > 0,05$ ) yang berarti variabel kematangan emosi ini juga berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Berdasarkan hasil perhitungan program analisis SPSS ditunjukkan dengan  $F_{lin} = 28,06$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variable kematangan emosi dan penyesuaian diri berbanding lurus / linier.

c) Uji Homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini menunjukkan variansi yang homogen pada penyesuaian diri antara remaja putri obesitas dan remaja putra obesitas, dengan  $F = 0,252$  ( $p > 0,05$ ). Ini berarti variansi dalam kelompok-kelompok tersebut homogen.

### Uji Hipotesa

a) Teknik korelasi *product moment* dari Pearson

Hasil uji hipotesanya menunjukkan  $r_{xy} = 0,5710$  dengan  $p < 0,01$ . Hal ini berarti bahwa hipotesa yang berbunyi ada hubungan positif antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja obesitas dapat diterima.

b) Uji-t

Hasil uji hipotesa diperoleh nilai  $t = 2,14$  dengan  $p = 0,036$  atau  $p < 0,05$ . Hal ini

berarti bahwa hipotesa yang berbunyi ada perbedaan yang signifikan pada penyesuaian diri antara remaja putri obesitas dan remaja putra obesitas dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan Mean Penyesuaian Diri pada remaja putri obesitas lebih tinggi yaitu 129,100 daripada Penyesuaian Diri pada remaja putra obesitas dengan Meannya sebesar 120,467.

## 5. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, ditunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Obesitas, hal tersebut dapat dilihat dari uji hipotesis yang menunjukkan  $r_{xy} = 0,5710$  dengan  $p < 0,01$ . Jadi dapat dikatakan bahwa hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang dikatakan oleh Walgito (1989, h.24) bahwa kematangan emosi memiliki peranan yang cukup besar dalam perkembangan remaja serta mampu mempengaruhi pandangan positif remaja dalam memandang kehidupan. Selain itu kematangan emosi dapat membuat remaja menjadi mandiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan remaja mampu menghadapi berbagai masalah dengan penuh pertimbangan.

Bagi remaja yang mengalami obesitas tentunya penyesuaian diri akan menjadi lebih sulit sebab bagi mereka keprihatinan akan

timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja obesitas sangat membantu proses penyesuaian dirinya dimasyarakat hal ini dapat dilihat pada beberapa kasus remaja yang meski mengalami obesitas, ia tidak merasa rendah diri, malu, maupun menutup diri dari teman-teman sebayanya. Justru remaja tersebut memiliki rasa percaya diri, mampu menerima diri apa adanya, sehingga remaja tersebut mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Kartono (1986, h.259-266) bahwa kematangan individu merupakan keadaan yang akan sangat membantu proses penyesuaian diri, karena adanya kematangan tersebut menunjukkan bahwa individu yang sudah mampu menyelaraskan antara dorongan-dorongan dari dalam diri dengan tuntutan-tuntutan lingkungan.

Selain itu jika remaja ingin membuat penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang baik, maka penting bagi mereka untuk menunjukkan tanda-tanda peningkatan kematangan tiap-tiap tahun. Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik pada variabel kematangan emosi diketahui mean empiriknya sebesar 123,00 dan mean hipotetiknya sebesar 102,5 dengan standar deviasi hipotetik kematangan emosi ( $SD_h = 20,5$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik yang artinya kematangan

emosi pada remaja untuk sampel penelitian ini ada pada tingkat sedang. Ditambahkan pula bahwa variabel kematangan emosi ini memberikan sumbangan efektifnya bagi penyesuaian diri pada remaja obesitas sebesar 32,61% dan sisanya 67,39% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor lingkungan, psikologis, tingkat pendidikan serta bagaimana cara pandang remaja obesitas itu terhadap dirinya sendiri.

Untuk hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan penyesuaian diri antara remaja putri obesitas dan remaja putra obesitas dapat dilihat dari uji hipotesa yang menunjukkan nilai  $t = 2,14$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan penyesuaian diri antara remaja putri dan putra obesitas dimana penyesuaian diri remaja putri obesitas lebih tinggi dibandingkan remaja putra obesitas, hal ini ditunjukkan dengan mean empiric pada remaja putri sebesar 129,100 dan mean empiric pada remaja putra sebesar 120,467. Hasil penelitian inipun juga sesuai dengan teori-teori yang telah diungkapkan sebelumnya bahwa ada beberapa perbedaan sifat dasar antara remaja putri dan remaja putra. Menurut Bee (1989, h.230) bahwa remaja putri mempunyai sifat yang lebih sosial dan peka terhadap orang lain sehingga lebih fleksibel dalam berhadapan dengan orang lain selain itu bahwa remaja putri atau umumnya seorang perempuan mempunyai sifat yang suka menolong dan lebih sosial. Sebaliknya tingkah laku sosial pada remaja

putra ditunjukkan dengan sikap lebih agresif, dominan, kompetitif, suka mengambil resiko dan menyukai hal-hal baru.

Setiap masyarakat pasti memiliki norma-norma yang telah ditetapkan sebelumnya dan tidak boleh dilanggar, sehingga masyarakat akan menilai berhasil atau tidaknya seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dapat dilihat dari perilaku sehari-harinya. Perilaku remaja putra yang cenderung lebih agresif, kurang peka dengan sekelilingnya, cenderung dominan dapat menimbulkan anggapan bahwa remaja putra kurang mampu melakukan penyesuaian diri sedangkan remaja putri lebih dapat diterima oleh masyarakat karena remaja putri mengerti apa yang menjadi tuntutan masyarakat sehingga remaja putri dianggap lebih dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Ditambahkan pula oleh Hurlock (1997, h.255) bahwa semua usia perempuan lebih dapat melakukan penyesuaian diri secara pribadi ataupun sosial dibandingkan dengan laki-laki. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata remaja putri lebih dapat melakukan penyesuaian diri dibandingkan dengan remaja putra. Bila dilihat dari hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik pada variabel penyesuaian diri diketahui mean empirik ( $Me = 124,78$ ) dan mean hipotetik ( $Mh = 105$ ) dengan Standar deviasi hipotetik ( $SDh = 21$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik

yang artinya penyesuaian diri pada remaja obesitas berada pada tingkat sedang.

## 6. Kesimpulan

1. Hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan  $r_{xy} = 0,5710$  dengan  $p < 0,01$ , yang artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri.
2. Hipotesis kedua yang menyatakan adanya perbedaan penyesuaian diri antara remaja putri obesitas dan remaja putra obesitas juga diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai uji  $t = 2,14$  ( $p < 0,05$ ). Dimana penyesuaian diri pada remaja putri obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putra obesitas, mean empirik pada remaja putri sebesar 129,100 dan mean empirik pada remaja putra sebesar 120,467.
3. Hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik pada variabel kematangan emosi diketahui mean empiriknya sebesar 123,00 dan mean hipotetiknya sebesar 102,5 dengan standar deviasi hipotetik kematangan emosi ( $SDh = 20,5$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik yang artinya kematangan emosi pada remaja

untuk sampel penelitian ini ada pada tingkat sedang.

4. Bila dilihat dari hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik pada variabel penyesuaian diri diketahui mean empirik ( $M_e = 124,78$ ) dan mean hipotetik ( $M_h = 105$ ) dengan Standar deviasi hipotetik ( $SD_h = 21$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik yang artinya penyesuaian diri pada remaja obesitas berada pada tingkat sedang
5. Ditambahkan pula bahwa variabel kematangan emosi ini memberikan sumbangan efektifnya bagi penyesuaian diri pada remaja obesitas sebesar 32,61% dan sisanya 67,39% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor lingkungan, psikologis, tingkat pendidikan serta bagaimana cara pandang remaja obesitas itu terhadap dirinya sendiri.

## **7. Saran - saran**

1. Bagi remaja yang mengalami obesitas atau kegemukkan hendaknya dapat lebih meningkatkan kematangan emosinya dalam hal : kemampuan menerima diri sendiri dan orang lain, mampu memiliki rasa humor, mandiri, bertanggung jawab serta mampu mengendalikan perasaan dan tingkah laku agar nantinya mudah dalam melakukan penyesuaian diri dimasyarakat.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain seperti : faktor lingkungan,tingkat pendidikan serta bagaimana cara pandang remaja obesitas itu sendiri terhadap dirinya

## **Daftar Pustaka**

- Bee, H. 1989. **The Developing Child**. New York : Harper & Row, Publisher.Inc
- Feinberg, R.M. 2000. **Mengenali tanda-tanda Kedewasaan pada Diri Seseorang**. Semarang: <http://www.Nakula.rvs.unibiefeld.de/warm> (Rabu, 1 November 2000)
- Gerungan,W.A. 1991. **Psikologi Sosial**. Bandung : Eresco
- Hartono. 1998. **Kunci Langsing secara Efektif : Kumpulan Artikel Kesehatan**. Jakarta : Intisari Mediatama
- Hurlock, E. B. 1996. **Perkembangan Anak**. Alih Bahasa : Tjandrasa, M, Jilid II. Jakarta: Erlangga
- , 1997. **Psikologi Perkembangan**. Jakarta : Erlangga
- Kartono, K. 1985. **Peranan Keluarga dalam Memandu Anak**. Jakarta : Rajawali
- , 1986. **Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan**. Jakarta :Rajawali

- Meichati, S. 1983. **Kesehatan Mental**. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Mu'tadin. 2000. **Ancaman Kesehatan dibalik Kegemukkan**. Semarang : <http://www.infokes.com>
- Siefert,L.K., Hafftong, J.R. 2000. **Child and Adolescent Development**. Second Edition. Boston : Houghton Mifflin Co
- Susiana. 2002. **Perilaku Konsumen dan Komunikasi Pemasaran**. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Walgito, B. 1989. Konsep Diri, Harga Diri dan Kepercayaan Diri Remaja. **Jurnal Psikologi 2**. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada